



LA COCINA RURAL SILVESTRE

ETNOBOTÁNICA Y GASTRONOMÍA EN LA OBRA DE JOAN PELLICER BATALLER (1947-2007)

Josep Bernabeu-Mestre

Probablemente nunca se ha hablado tanto de alimentación, de nutrición y de cocina como ahora, pero al mismo tiempo tenemos serios problemas de salud por la forma de alimentarnos y nutrirnos. El propio reconocimiento, en 2010, de la dieta mediterránea como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por parte de la UNESCO se ha producido paradójicamente en un contexto de progresivo alejamiento de las pautas que la caracterizan en los países del Mediterráneo (Bernabeu-Mestre, Galiana-Sánchez y Trescastro-López, 2015). Determinadas transformaciones de los hábitos alimentarios y sociales están poniendo en peligro la transmisión de sus valores precisamente porque son resultado de creencias, tradiciones y contacto con la familia y la sociedad donde vivimos, y evolucionan de acuerdo con exigencias económicas, laborales, publicitarias y de modas. También los cambios sociológicos, demográficos y en el estilo de vida de las sociedades mediterráneas, que se traducen en menos tiempo para cocinar, realizar comidas fuera de casa, comprar en supermercados que ofrecen productos fuera de temporada, disminución de la actividad física en las actividades cotidianas –trabajo, medio escolar, actividades domésticas– y en el tiempo de ocio, conllevan el abandono de los hábitos alimentarios tradicionales y la aparición de enfermedades relacionadas con los nuevos estilos de vida (García González y Varela Moreiras, 2012).

Las transformaciones tan radicales que se están produciendo en nuestra alimentación son una consecuencia de la aceleración de los procesos de cambio y de la globalización del mercado alimentario. En los países desarrollados, nunca se había tenido acceso a una variedad tan grande de alimentos como en la actualidad, sin embargo, los productos estandarizados y baratos

y la comida rápida tienen cada vez más aceptación y va ganando terreno la desestructuración de los hábitos alimentarios. Se está produciendo, en cierta medida, lo que conocemos como la contragastromonomía, representada en la cultura alimentaria del *fast food* tan presente en las actuales fórmulas de neorestauración: cocina rápida que implica comer en cualquier momento sin que sea necesario hacerlo socialmente y sin seguir un ritual y unos hábitos o normas culturales preestablecidas (Fischler, 2010).

Ha sido la homogeneización de la alimentación, la pérdida de los saberes y los sabores locales, la ruptura de los ciclos de la naturaleza, junto a una producción intensiva y enormemente tecnificada, lo que ha desencadenado el nacimiento de movimientos como *Slow Food*, Kilómetro Cero o Tierra Madre (Gavira Álvarez y González Turmo, 2010). Estos movimientos no solo reivindican la necesidad de poner freno a la destrucción y la contaminación creciente del planeta que conllevan modelos de producción y consumo de alimentos como los que representa el *fast food*, sino

también a la del propio ser humano como destinatario último de la gran cantidad de productos químicos –fertilizantes y pesticidas, entre otros– que se utilizan en la producción agrícola y ganadera intensiva, y que tantas consecuencias tienen en términos de salud.

Ante una modernidad alimentaria entendida como un alejamiento del ser humano de su entorno natural, se ha desarrollado una ecogastromonomía basada en la alternativa que representa una alimentación ecológica capaz de ofrecer productos de mayor calidad nutricional, inocuos para la salud humana, ya que no presentan contaminantes químicos, y respetuosos con el medio ambiente. Además, para alcanzar la sostenibilidad, la metodología agroecológica no solo se basa en la eco-

«LOS CAMBIOS SOCIOLOGICOS, DEMOGRÁFICOS Y EN EL ESTILO DE VIDA DE LAS SOCIEDADES MEDITERRÁNEAS CONLLEVAN EL ABANDONO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS TRADICIONALES»

Para Joan Pellicer, la etnobotánica podía servir para recuperar verduras, hortalizas y frutas silvestres autóctonas, y dar cuenta de la variada y equilibrada cocina tradicional local. A la izquierda, un plato realizado con verduras silvestres, sopa de ortigas y viborera con flores de borraja.

gía, sino que percibe la producción de alimentos como un proceso que involucra a los productores y consumidores interactuando de manera dinámica.

■ LA RECUPERACIÓN DE LA CULTURA GASTRONÓMICA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL

Joan Pellicer Bataller (1947-2007), desde la condición de intelectual comprometido y en línea con lo que defienden todos estos movimientos, denunció esta deriva y a lo largo de su obra reivindicó el referente saludable y ecosostenible que representa el modelo mediterráneo de producción y consumo de alimentos. Lo que todo el mundo conoce como dieta mediterránea, pero que él supo interpretar a partir de las claves de la cultura alimentaria mediterránea.

La antigua palabra griega *diaita*, de la cual deriva *dieta*, significa “estilo de vida equilibrado”, y así era como concebía Joan Pellicer la dieta mediterránea, como una forma de entender la vida y de alimentarse que se basa

en los productos de la agricultura local, en recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, transmitidas de generación en generación, pero también en comidas compartidas, celebraciones y tradiciones. La atención que dedicó al uso culinario de las plantas es un buen ejemplo de su capacidad para situar los datos recogidos en el contexto cultural de los territorios estudiados y otorgarles la condición de conocimiento aplicado.

Como señalaba en una ponencia presentada en el II Congreso de Agricultura Ecológica del País Valenciano (Pellicer Bataller, 1999a), la etnobotánica podía representar un papel clave en la consecución de una alimentación correcta, de calidad y de salud, y ecológica: «la adquirida por un cultivo y un tratamiento respetuoso con la planta y con la tierra, es decir, con el ecosistema que está en la base como matriz».

Además de recuperar verduras, hortalizas y frutas silvestres autóctonas, o de aportar plantas medicinales, la etnobotánica podía dar cuenta «de la pulcra, variada, equilibrada y salutaria cocina rural tradicional autóctona».



Joan Pellicer estudió la flora silvestre y culinaria del País Valenciano y también desarrolló una tarea de divulgación al respecto en programas como *Medi ambient* de RTVV o en la propia revista *MÈTODE* con su sección «Botànica estimada». En la imagen, varios fotogramas del programa de la televisión valenciana donde Pellicer mostraba las particularidades de esta flora silvestre y se entrevistaba con gente del campo que le informaba de los hábitos y tradiciones que rodeaban a las plantas de la zona.



Valeria Aksakova / Freepik

En 2010, la UNESCO declaró la dieta mediterránea como patrimonio de la humanidad. Paradójicamente, este reconocimiento se ha producido cuando los países mediterráneos se están alejando de las pautas que caracterizan esta dieta.

tona, una versión local de la cocina mediterránea». Una cocina basada fundamentalmente en el pan de trigo, el aceite de oliva y la abundancia de verduras y hortalizas frescas y de fruta de temporada, y otras saludables *crudités*, procedentes de un suelo rico y vegetal, que implica alimentación *in situ*, en la propia fuente de origen. Una alimentación, afirmaba Joan Pellicer, semejante a aquella para la que fue creado el cuerpo humano, la natural y más primitiva. Una cocina, además, adaptada a un ciclo semanal y a un ritmo estacional con el período cuaresmal depurativo. Y concluía, una cocina presidida por el gusto amargo, desinfectante y tonificante de la aceituna verde adobada y regada por el solemne vaso de vino.

En aquella misma ponencia denunciaba que una de las peores calamidades culinarias y nutricionales, con no pocas repercusiones en la salud individual y colectiva, había sido, aparte de la catastrófica pérdida del pan de casa, amasado y cocido en el horno de casa o del pueblo, la desaparición de la mesa del plato de aceitunas amargas, «que nunca había faltado, desde hacía milenios, en las tierras bañadas por nuestra mar, ni en la mesa lujosa

**«LA COCINA TRADICIONAL
AUTÓCTONA ESTÁ BASADA
FUNDAMENTALMENTE EN
EL PAN DE TRIGO, EL
ACEITE DE OLIVA Y LA
ABUNDANCIA DE VERDURAS
Y HORTALIZAS Y FRUTA DEL
TEMPORADA»**

ni en la humilde, abriendo y tonificando con su cruda y divina amargor todas las comidas, y compensando y depurando los excesos y las carencias».

Muchos de los países que hoy en día viven sus transiciones alimentarias y nutricionales intentan buscar un equilibrio en la evolución alimentaria que están experimentando y evitar así los efectos no deseados que han acompañado experiencias como la nuestra (Delpeuch y Maire, 2001). Procuran preservar de la mejor forma posible una alimentación y unas opciones arraigadas en la cultura y en las tradiciones culinarias. Y este tendría que ser el sentido del interés que despierta la cultura alimentaria mediterránea.

En nuestro caso, la necesidad de recuperar el modelo alimentario de referencia que representa la dieta mediterránea se ha convertido en una prioridad y ha sido una reivindicación desde hace décadas. El reto consiste en readaptar a las actuales circunstancias algunos de los valores que configuraban aquel modelo mediterráneo de vida que nos permitió completar la transición nutricional y alimentaria, y poder alcanzar los parámetros del ideal de la dieta mediterránea (Bernabeu-Mestre et al., 2015). Si comparamos las actuales recomendaciones nutricionales con las propiedades de la dieta mediterránea, podemos observar que hay una gran complementariedad. A los beneficios que aporta la dieta mediterránea tradicional, por su bajo

contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los beneficios cardiovasculares, por el contenido en antioxidantes, vitaminas y minerales (Silvestre Castelló, 2011).

Entre las pautas que se han propuesto para conseguir esta readaptación, figura la necesidad de recuperar los recetarios tradicionales populares, analizarlos y conocer las virtudes y los defectos que presentan desde el punto de vista nutricional. Se trata de reivindicar la importancia de seguir un modelo nutricional suficientemente completo y equilibrado como el que conllevan las costumbres culinarias propias de nuestra cultura:

La cocina valenciana tradicional participa del concepto de dieta mediterránea que, como recomiendan los expertos en nutrición, debe constituir un marco de referencia y ejemplo de una alimentación equilibrada y sana. La base de esta dieta la constituye el uso de los cereales (arroz), las hortalizas (lechuga y tomates), las legumbres (habas, garbanzos), la grasa vegetal (aceite de oliva), la fruta (naranjas), el pescado (bacalao, merluza, sardinas), la carne en cantidad limitada, y un moderado consumo de vino.

(Quiles, 1994, p. 7)



Joan Pellicer

Las plantas silvestres han sido consumidas tradicionalmente como comestibles, ya fuera como alimento preferente o bien como condimento o complemento. Joan Pellicer dedicó una especial atención a conocer cuáles de estas plantas eran usadas tradicionalmente en la cocina, así como su uso y modos de preparación y de elaboración.

Por eso resulta tan útil promocionar el consumo de platos tradicionales en los que las legumbres y otros vegetales sean la base, y de alimentos protectores entre los que hay que incluir muchas de las más de 500 especies que figuran en las bases de datos sobre las plantas silvestres de uso alimentario que la investigación etnobotánica ha ido elaborando en nuestro medio (Morales, Tardío, Aceituno, Molina y Pardo, 2011), y que forman parte de los ricos exponentes del acervo cultural mediterráneo. Estas plantas han sido consumidas tradicionalmente como comestibles, como alimento preferente o como complemento alimentario o como golosina (Pellicer Bataller, 1999b; Ríos, Lorenzo y Martínez-Francés, 2009; Orengo, 2016).

■ LA COCINA RURAL SILVESTRE EN LA OBRA DE JOAN PELLICER

En línea con todas estas consideraciones, Joan Pellicer dedicó una atención particular a la cocina silvestre, «la

que depende de la flora espontánea y de su recolección selectiva *in situ*, la cocina más primitiva, o, si se quiere, la de las épocas más estrechas y duras, la de los últimos recursos, la cocina de supervivencia, pero también la cocina de las más agrestes delicadezas y las más crudas y curiosas exquisiteces» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 81). Más allá de «recolectar y comer alegremente hierbas del campo», reivindicaba la necesidad de desarrollar un completo programa de investigación «con el fin de propiciar un mejor conocimiento y una más segura, saludable y exquisita utilización» (Pellicer Bataller, 1999b, p.82). Su plan de trabajo implicaba conocer «qué especies se han buscado y, aún, se buscan y se utilizan en nuestra cocina rural tradicional», además de identificarlas científicamente y saber cómo se cocinan y se elaboran.

En su trabajo sobre cocina rural silvestre, publicado en 1999, aportaba un primer inventario de las plantas culinarias silvestres del territorio diánico, aquellas que «en su totalidad o en alguna de sus partes, entran en la cocina tradicional de sus pueblos, bien como materia prima alimentaria o elemento principal o bien como aditivo o complemento»; al mismo tiempo que hacía una distinción entre plantas comestibles, clasificándolas según el órgano vegetal utilizado –hojas o verduras, frutos y semillas, flores, espárragos y brotes tiernos, raíces, tubérculos, bulbos y cepas o rizomas– o en función de su condición: aperitivas, condimentarias y digestivas (Pellicer Bataller, 1999b, pp. 86–87). Siguiendo el orden alfabético de los nombres científicos, en cada caso

especificaba la familia botánica, los nombres populares que se utilizaban en el territorio estudiado, la región botánica y las ubicaciones más habituales de la planta y, por último, las aplicaciones en las cocinas locales. Joan Pellicer también hacía una distinción entre «las hierbas más queridas, más utilizadas y tenidas por más sanas y sabrosas en nuestra cocina rural y tradicional», y las que, «a pesar de no tener un uso preferente en nuestra cocina,

lo tienen en la de otras comarcas y países», aunque dejaba abierta la posibilidad de introducirlas «después de las comprobaciones e investigaciones científicas convenientes» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 91).

De acuerdo con los testimonios recogidos, las hierbas más tiernas y dulces, como la cerraja, los berros o la cosconilla «se gastaban crudas para hacer ensaladas por su sabor refrescante, a menudo aliñadas con aceite, vinagre y sal». Las más amargas, gruesas o duras, como la achicoria o la borraja, «para hervirlas o freírlas como cualquier verdura de la huerta y preparar platos de verdura hervida aliñada con unos chorritos de aceite

«JOAN PELLICER REIVINDICÓ EL REFERENTE SALUDABLE Y ECOSOSTENIBLE QUE REPRESENTA EL MODELO MEDITERRÁNEO DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS»



Según los testimonios recogidos por Joan Pellicer, las hierbas más tiernas y dulces, como la cerraja, los berros o la cosconilla, se gastaban crudas para preparar ensaladas. En la imagen, una ensalada elaborada con hierbas silvestres.



Miquel Francés

Para Joan Pellicer, la dieta mediterránea era una forma de entender la vida y de alimentarse basada en el consumo de productos de la agricultura local, en recetas y formas de cocinar propias, pero también en comidas compartidas, celebraciones y tradiciones. Una de las pérdidas que denunciaba Pellicer, entre otras, era la desaparición del plato de olivas amargas para abrir las comidas.

y de vinagre o unas gotas de limón» o cocinar «sabrosas frituras de hierbas con ajetes y bacalao; tortas, *coquetes*, *cocotets* o empanadillas de hierbas, *minxos*, *sarandes* o coquetas de maíz, guisos, potajes, arroces, tortillas y un largo y exquisito etcétera» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).

El plato de hierbas hervidas, recordaba Joan Pellicer, resultaba «un sencillísimo y saludable complemento de la dieta diaria de nuestros antepasados más recientes durante los crudos y fríos meses de invierno». Podía ser de una sola hierba, pero muy a menudo se convertía en «una bella mezcla de muchas y diferentes hierbas». A veces no se hervían las hierbas para conservar todo su sabor natural y se freían «rehogadas en una sartén; en el caso concreto de las amapolas, para que quedasen más jugosas, este era el procedimiento normal» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).

También destacaban las empanadillas o *cocotets* de hierbas, «delicia nutritiva de tantas sanas comidas y meriendas invernales de antaño». Solían hacerse al horno «de pasta de medida o de pasta de harina escalada pero también podían hacerse fritas con aceite». La conocida como *pasta bona*, más esponjosa y gruesa, estaba reservada para las tortas de hierbas, de tomate o de cebolla y guisantes al horno, y se podían preparar descubiertas o «tapadas con una capa de pasta fina para evitar que, en el horno, se secaran tanto las hierbas» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).



Joan Pellicer destacó los diferentes usos de las hierbas y verduras silvestres en la cocina rural tradicional. En las imágenes, algunas de estas plantas que se solían utilizar para ensaladas, o bien hervidas o fritas en diferentes platos. De izquierda a derecha, y de arriba abajo, borraja (*Borrago officinalis*), alcaparra (*Capparis spinosa*), cerraja tierna (*Sonchus tenerrimus*), cerraja (*Sonchus oleraceus*), berro de agua (*Nasturtium officinale*). En la página siguiente, achicoria (*Cichorium intybus*).

**«LA NECESIDAD DE RECUPERAR
EL MODELO ALIMENTARIO DE
REFERENCIA QUE REPRESENTA
LA DIETA MEDITERRÁNEA SE HA
CONVERTIDO EN UNA PRIORIDAD»**



Además de hacer empanadillas y tortas, la mezcla o fritura de hierbas se utilizaba para preparar un plato muy gustoso, si, además, llevaba bacalao y huevo, y podía servir «en invierno, en muchas casas de antes, de primer plato para cenar y, a menudo, de último, dada la estrechez en que vivían la mayoría de las gentes» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 91).

El proyecto de Joan Pellicer era registrar, «con una exposición lo más ordenada y diáfana posible, la totalidad de la flora silvestre alimentaria y culinaria de un territorio y de la cultura que lo habita y la utiliza con sus formas y usos», pero sin olvidar aquel margen culinario que «hace que una planta en unas condiciones de recolección, de crecimiento o de preparación sea un tóxico más o menos marcado y en otras, un alimento muy nutritivo y sano» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 102).



Edicions Tivoli

■ A MODO DE CONCLUSIÓN

Las investigaciones etnobotánicas de Joan Pellicer, en línea con lo que se conoce como gastrobotánica o con el giro naturalista que está viviendo la cocina de creación, además de ayudar a recuperar la dieta tradicional valenciana, refuerzan el interés de la alternativa gastronómica que representa el modelo alimentario de la dieta mediterránea, en el momento de hacer frente al problema de la alimentación inadecuada que sigue buena parte de la población y las consecuencias que conlleva en términos de salud. Propuestas como la de Joan Pellicer pueden ayudar en el proceso de readaptación de aquel modelo a la realidad del siglo XXI y avanzar en la consecución de una cultura alimenta-

ria saludable y sostenible. Las palabras con las que concluía su trabajo sobre la cocina rural silvestre en el territorio diánico incidían en esta consideración, al recordar la necesidad de trabajar para recuperarla y revalorizarla y haciéndolo, además, compatible con su evolución y desarrollo:

En definitiva, este modesto trabajo aspira a contribuir, aunque que sea un poco, a mantener todavía muy viva el alma campesina, a favorecer la continuidad, física y espiritual, de la vida rural tradicional, la cultura clara y elegante del campo, la del superjardín ecológico, *avant la lettre*, de nuestro rico seco y de nuestra ubérrima huerta [...] un mundo de sólida coherencia, con unas formas de vida antigua, de vieja civilización, desbancado y a punto de ser arrasado por cómodas y superfluas mecanizaciones y engullido por la voraz garganta del lucro y el consumismo. Un mundo donde la utilidad y la poesía aún podían ir juntas y la aventura humana estaba aún muy arraigada y emparejada con la naturaleza y sus ciclos y sus estaciones.

(Pellicer Bataller, 1999b, p. 122) ➔

REFERENCIAS

- Bernabeu-Mestre, J., Galiana-Sánchez, M. E., & Trescastro-López, E. M. (2015). El paper de l'etnobotànica en la consecució d'una alimentació saludable. *Randa*, 75, 173–185.
- Delpuech, F., & Maire, B. (2001). Los riesgos de la transición alimentaria. *Mundo Científico*, 222, 90–93.
- Fischler, C. (2010). Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropologia*, 26(1), 09. Disponible en <http://digibug.ugr.es/handle/10481/6789#.WUEM04pLcUE>
- García González, A., & Varela Moreiras, G. (Coords.). (2012). *Hot topics in nutrition and public health*. Madrid: Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara.
- Gavira Álvarez, L., & González Turmo, F. (2010). Redes alimentarias como resistencia al modelo de globalización dominante: El caso de Slow Food. En M. Soler Montiel, C. Guerrero Quintero, & R. Fernández-Baca Casares (Coords.), *Patrimonio cultural en la nueva ruralidad andaluza* (pp. 296–311). Sevilla: Instituto Andaluz del Patrimonio Histórico.
- Morales, R., Tardío, J., Aceituno, L., Molina, M., & Pardo, M. (2011). Biodiversidad y etnobotánica en España. *Memorias de la Real Sociedad Española de Historia Natural*, 9, 157–207.
- Orengo, A. (2016). *Herbari mengívol. Guia per a l'ús gastronòmic de la flora silvestre*. Alcoi: Edicions Tivoli.
- Pellicer Bataller, J. (1999a). Etnobotànica i alimentació. En *II Congrés d'Agricultura Ecològica del País Valencià*. Oriola, Campus de la Universitat Miguel Hernández, 15-17 de octubre de 1999, 5f.
- Pellicer Bataller, J. (1999b). Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià. Contribució a l'estudi de la flora etnobotànica mengívola i culinària del territori diànic. *Quaderns del Palau*, 1, 80–123.
- Quiles, J. (1994). *Els nostres menjars saludables*. València: IVESP.
- Ríos, S., Lorenzo, M. L., & Martínez-Francés, V. (2009). Els minxos: L'ús de les verdures silvestres en temps de fam. En X. Guillem Llobat, & G. García Frasset (Coords.), *Salut, alimentació i cultura popular al País Valencià* (pp. 213–222). Gandia: CEIC/Alfons el Vell.
- Silvestre Castelló, D. (2011). Concepto y bases de la dieta mediterránea. En E. Alonso Aperte, G. Varela Moreiras, & D. Silvestre Castelló (Coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (pp. 29–37). Madrid: Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara.

Josep Bernabeu-Mestre. Doctor en Medicina y catedrático de Historia de la Ciencia de la Universidad de Alicante. Es miembro del Grupo Balmis de Investigación en Salud Comunitaria e Historia de la Ciencia de la Universidad de Alicante.